



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R4・1月号



あけましておめでとうございます

年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。年明け最初の大きい食の行事として、1/28(金)に3歳以上児さんを対象に「柏木レストラン」を予定しています。前もって子ども達にポークカレーランチ・ハンバーガーランチ・お子様ランチの3種類の中から何が食べたいか選んでもらい、レストラン当日は自分が選んだ食事を食べる、という内容です。今年も子ども達の心と体が元気いっぱいになってもらえる給食づくりを目指していきたいと思いますのでよろしくお願い致します！

風邪に負けない 体づくりを！

冬に気をつけたいことは風邪やインフルエンザの流行ですね。風邪予防の対策として、バランスのよい食事をとることや、たっぷりの睡眠をとることなどが挙げられます。特にビタミンA・C・Eは風邪予防に効果的！ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜や、いちご、みかん、キウイなど果物に多く含まれます。寒いこの時期、鍋や具沢山の汁物などで野菜をたっぷりとって体を温めるのもオススメです。



～ おせち料理に親しもう ～

おせち料理は日本の伝統的な和食ですね。柏木保育園では1/5(水)に紅白なます、栗きんとんを給食で出す予定です。おせち料理の由来や願いを振り返ってみましょう。

- ・昆布巻き…昆布を「よろこぶ」にかけて、喜びの多い年になるように。
- ・数の子…子孫繁栄。
- ・伊達巻き…伊達は「華やか」の意味。巻物は書物に通じ、知識や文化の発展を願う。
- ・田作り…豊作祈願。
- ・黒豆…「まめに(勤勉に)」働き、「まめに(健康に)」暮らせるように。
- ・栗きんとん…金銀財宝を表し、豊かさを願う。
- ・紅白かまぼこ…紅白はめでたさ、半円形は初日の出を表す。
- ・れんこん…穴が多数あることから、将来を見通せるように。
- ・紅白なます…紅白はめでたさ、根菜のように根を張る願いも。

また、1/7(金)には子ども達の健康を願い、おやつに七草粥を出す予定です。

旬の食材献立

(1月の旬の食材)
ごぼう・大根・ほうれん草・さつまいも・かぶ・れんこん・白菜・ねぎ・みかん・いちご・ぶり

(旬の食材を使った献立)

- 1月5日 紅白なます・栗きんとん
- 1月7日 七草がゆ
- 1月11日 筑前煮
- 1月13日 白菜のコールスロー
・さつま芋ごはん
- 1月14日 カブとベーコンのソテー
- 1月17日 ぶりの照り焼き
・ほうれん草の酢味噌和え
- 1月18日 雲豆腐
- 1月24日 五目金平

クッキングに挑戦

カレー麻婆

1/12(火)の給食に出す予定です

(4人分材料)

- 木綿豆腐 1丁(400g)
- 豚ひき肉 100g
- にんじん 6cm
- 玉葱 6cm
- ねぎ 1/3~1/2本
- 油 大さじ1/2杯
- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ

- 料理酒 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/3
- ケチャップ 小さじ2
- カレー粉 少々
- かたくり粉 大さじ1

(作り方) ※豆腐以外の具材はすべてみじん切りにしておく。

- ①フライパンに油を熱し、にんにくと生姜を香りが出るまで炒める。
- ②豚ひき肉、にんじん、玉葱、ねぎを加えて炒める。
- ③しんなりしてきたら、さいの目に切った豆腐を加え、少量の水(分量外)と☆の調味料を加えて煮る。
- ④水に溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。

